

**EDITORIAL****PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PERSONALIZADA GENETICAMENTE**

“- ACCGGGGTTTAAACTGCTA. Portanto, no caso deste aluno será mais eficiente o intervalo de 45 segundos entre as séries!” Apesar de frases como estas parecerem sem sentido atualmente, em poucos anos serão recorrentes entre os profissionais da atividade física. Trata-se da prescrição personalizada geneticamente, que é a utilização da sequência de nucleotídeos do DNA para decidir as variáveis relacionadas à prescrição do exercício físico, como intensidade, volume, intervalos (entre as séries e entre as sessões), exercícios utilizados e ordem dos exercícios.

Atualmente a prescrição é baseada em dados populacionais, ou seja, o que “funciona” para a maioria das pessoas é utilizado para todos. No entanto, é fácil inferir que aquilo que “dá certo” para a maioria não é a opção mais eficiente para todos. Em outras palavras, tal tipo de prescrição vai maximizar os efeitos do treinamento físico. Ela ainda não é utilizada porque o custo do sequenciamento do DNA ainda é relativamente caro, mas com os avanços tecnológicos os preços certamente serão reduzidos e tal estratégia será vantajosa até para o SUS. Será como o teste do pezinho: a criança sairá da maternidade com seu DNA sequenciado e esta informação será útil por toda sua vida, não apenas para a prescrição do exercício, mas também dos medicamentos e da dieta. Atualmente no Brasil isso já é feito para a escolha dos medicamentos para tratamento da depressão e dos portadores de HIV, por exemplo. Esta informação também será utilizada para a seleção dos talentos esportivos - as “peneiras” migrarão dos ginásios, campos, pistas e piscinas para a sopa de letras do DNA.

Estimado (a) leitor (a), espero que estas palavras tenham aguçado sua curiosidade para adentrar nesta edição da RBPFEEX - este periódico de destaque cada vez maior no métier acadêmico-científico e profissional, pois a constante atualização é peça-chave para o sucesso profissional. Ótima leitura a todos!

Cordialmente,

Carlos Roberto Bueno Júnior  
Graduado e mestre pela Escola de Educação Física e Esporte - USP  
Doutorando pelo Centro de Estudos do Genoma Humano/IB - USP

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpefex.com.br](http://www.ibpefex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

## Editor-chefe

**Prof. Dr. Francisco Navarro (UFMA / IBPEFEX)**

## Editores Associados

**Prof. Dr. Roberto Simão (UFRJ)**  
**Prof. Dr. Reury Frank Pereira Bacurau (USP-Leste)**  
**Prof. Dr. Francisco Luciano Pontes Junior (USP-Leste)**  
**Profa. Dra. Claudia Regina Cavaglieri (UNICAMP)**  
**Prof. Especialista Carlos Eduardo Cintra (IBPEFEX / UGF)**  
**Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro (IBPEFEX)**  
**Prof. Dr. Jonato Prestes (UCB- Br)**  
**Prof. Dr. Christiano Bertoldo Urtado (UNICAMP)**  
**Profa. Ms. Rafaela Liberali (UGF)**  
**Prof. Ms. Mário Augusto Charro (IBPEFEX / USCS)**

## Revisores Científicos

**Prof. Dr. Marcelo Saldanha Aoki** - Universidade de São Paulo - USP-Leste  
**Prof. Dr. Gustavo Puggina Rogatto** - Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM  
**Profa. Dra. Rozangela Verlengia** - Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP  
**Prof. Dr. Waldecir Paula Lima** - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia - IFSP  
**Prof. Dr. Newton Nunes** - Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte INCOR  
**Prof. Dr. Tácito Pessoa de Souza Junior** - Universidade Federal do Paraná - UFPR  
**Profa. Dra. Denise Maria Martins** - Universidade Estadual de Pernambuco - UPE  
**Profa. Dra. Renata Rebello Mendes** - Universidade Bandeirantes - UNIBAN  
**Profa. Dra. Marcela Meneguello Coutinho** - Universidade Pesbliteriana Mackenzie  
**Profa. Dra. Natale Rolim** - Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte - USP  
**Prof. Dr. Gustavo José Justo da Silva** - Universidade de São Paulo - INCOR - USP  
**Prof. Dr. Marcelo Macedo Rogero** - Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública-USP  
**Prof. Dr. João Luiz Quagliotti Durigan** - Universidade Federal de São Carlos - UFscar  
**Prof. Dr. Ricardo Zanuto** - Centro Universitário de Santo Andre (FEFISA)  
**Prof. Dr. Denis Foschini** - Universidade Metodista de São Paulo - UMESP  
**Prof. Dr. Milton Rocha de Moraes** - Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP  
**Prof. Dr. Everson Araújo Nunes** - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC  
**Prof. Dr. Marcelo Conte** - Universidade de Sorocaba - UNISO - ESEFJ  
**Prof. Dr. Érico Chagas Caperuto** - Universidade Pesbliteriana Mackenzie  
**Prof. Dr. Charles Ricardo Lopes** - Universidade de Campinas - UNICAMP  
**Prof. Dr. Luiz Carnevali Júnior** - Faculdades Anhanguera - Taboão da Serra  
**Prof. Dr. Alex Souto Maior Alves** - Universidade Castelo Branco (UCB)  
**Prof. Dr. Faber Sergio Bastos Martins** - Escola Superior de Educação da FAFE - Portugal  
**Prof. Doutorando Bernardo Neme Ide** - Universidade de Campinas - UNICAMP  
**Prof. Doutorando Rafael Ayres Romanholo** - FACIMED/RO  
**Prof. Doutorando João Henrique Bohn Zanoni** - UNIANDRADE  
**Prof. Doutorando Gleisson Alison Brito** - Universidade Federal do Paraná - UFPR  
**Prof. Doutorando Felipe Fedrizzi Donatto** - Universidade de São Paulo - ICB I - USP  
**Prof. Doutorando Carlos Roberto Bueno Júnior** - Centro de Estudos do Genoma Humano - IB/USP  
**Prof. Ms. André Luis Almeida** - Universidade Gama Filho - UGF  
**Prof. Ms. Gilberto Martinez Júnior** - Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP  
**Profa. Ms. Eliana Lousada** - Universidade Gama Filho - UGF

## Revisores / Tradutores

**Julio Sergio Costa (IBPEFEX)**  
**Marina Valente Navarro (IBPEFEX)**

## Web Master / Diagramador

**Francisco Nunes Navarro (IBPEFEX / USP-Ribeirão Preto)**